

This document has been downloaded from  
TamPub – The Institutional Repository of University of Tampere

*Publisher's version*

The permanent address of the publication is <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201306101115>

Author(s): Tuokkola, Jetta; Virtanen, Suvi; Kaila, Minna  
Title: Välttämisi ruokavalio ruoka-allergiassa - pitääkö olla tarkkana vai kannattaako lepsuilla?  
Year: 2011  
Journal Title: Suomen Lääkärilehti  
Vol and number: 66 : 13  
Pages: 1068  
ISSN: 0039-5560  
Discipline: Health care science  
School /Other Unit: School of Health Sciences  
Item Type: Journal Article  
Language: fi  
URN: URN:NBN:fi:uta-201306101115  
URL: <http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2011/SLL132011-1068.pdf>

All material supplied via TamPub is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorized user.



**JETTA TUOKKOLA**  
ETM, ravitsemusterapeutti  
Helsingin yliopisto, Hjelt-instituutti  
Terveystieteiden laitos,  
Ravitsemusyksikkö  
HUS Ravioli, Kliinisen  
ravitsemusterapian yksikkö



**SUVI VIRTANEN**  
professori  
Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos,  
Ravitsemusyksikkö  
Tampereen yliopisto,  
terveystieteiden laitos  
Pirkanmaan sairaanhoitopiirin  
tutkimusyksikkö



**MINNA KAILA**  
lastenallergologian dosentti  
TAYS, lastenkliniikka  
vt. professori, Helsingin yliopisto,  
Hjelt-instituutti

KIRJALLISUUSLUETTELO

[www.laakarilehti.fi](http://www.laakarilehti.fi)

Sisällysluettelot > 13/2011

## Välttämisoruokavalio ruoka-allergiassa – pitääkö olla tarkkana vai kannattaako lepsuilla?

Todetun ruoka-allergian tärkein hoito on välttämisoruokavalio, jossa oireita aiheuttava ruoka-aine poistetaan ruokavaliosta (1). Vuosien saatossa ohjeet välttämiseksi noudatettavasta tarkkuudesta ovat vaihdelleet. Kansallisen allergiaohjelman 2008–2018 mukaan pitää tukea terveyttä, ei allergiaa – ja hakea ruoka-allergiankin hoidossa yksilöllistä sietokykyä (2). Tarkka välttäminen on tavoitteena taudinmääritysvaiheessa ja vakavia reaktioita saaneilla. Välttämisoruokavalio voi johtaa virheravitsemukseen, mutta toisaalta osaavissa käsissä täysipainoinen ruokavalio koostuu hyvinkin vähistä aineksista.

Jos on helpompi luetella sopivat kuin kielletyt ruoat, on erityisesti tuettava iänmukaisten ruokamieltymysten kehitystä. Välttämisoruokavalion päättämisen jälkeen maidon makuun totuminen vie aikaa. Aikaisemman välttämisoruokavalion jälkeen lapset käyttävät esimerkiksi maitotuotteita vähäisempiä määriä kuin ikätoverit keskimäärin (3). Maidosta saatavista ravintoaineista riboflaviinin saanti korjautuu useimilla. Kalsium- ja D-vitamiinilisä sen sijaan on usein tarpeen maitoallergiasta toipumisen jälkeenkin.

Ruoka-allergisten lasten välttämisoruokavalioon sitoutumista on aiemmin tutkittu parissa eurooppalaisessa ja yhdessä australialaisessa tutkimuksessa (4,5,6). Ruokavaliota noudatti ohjeen mukaisella tarkkuudella vain noin kolmasosa välttämishoitoon määrätystä ruoka-allergisista, mm. koska elintarvikkeiden pakkausmerkinnät olivat epäselviä. Näihin verrattuna maitoallergisten suomalaislasten välttämisoruokavalio toteutuu jopa häkellyttävän tarkasti tuoreen suomalaistutkimuksen mukaan (7). Tieto ruokavaliosta koottiin ruokapäiväkirjojen avulla painottamatta välttämisoruokavalioita tai ruoka-allergioita. Peräti 85 % noudatti ruokavaliota

täysin, vain 3 % oli käyttänyt maitotuotteita ja 5 %:lla oli vähäisiä määriä maitoproteiinia ruoassaan. Äidin koulutus, ikä tai tupakointi eivät selittäneet noudattamistarkkuutta. Kiinnostavaa kyllä, lapset, joilla oli vain maitoallergia, saivat monelle ruoalle allergisia useammin pieniä määriä maitoproteiinia ruoastaan. Pienet määrät lisääntyivät myös iän karttuessa.

Todetun ruoka-allergian hoidossa pragmaattinen ohjenuora on välttämisoruokavalio oireiden mukaan: tunnistettua allergeenia vältetään siinä määrin, että oireet pysyvät kurissa. On myös varmistettava, että lapsi kasvaa ja omaksuu iänmukaiset ruokailutottumukset. Parhaillaan keskustellaan hypoteesista, jonka mukaan pienet määrät allergiaa aiheuttavaa ruoka-ainetta ruokavaliossa nopeuttaisivat sietokyvyn kehittymistä. Kokemustieto tukee ajatusta jossain määrin, mutta tutkimustietoa hypoteesin tueksi puuttuu. Mainitussa suomalaisessa havainnoivassa tutkimuksessa välttämisoruokavalion noudattamistarkkuus ja ruokavalion päättymisikä eivät olleet yhteydessä, ja samankaltaiseen tulokseen päätyivät myös hollantilaiset ja australialaiset.

Järjestelmällinen ja tarkan suunnitelman mukainen siedätyshoito on maitoallergian hoidossa tuloksellista. Näyttää siltä, että satunnainen ruokavaliossa lepsu ei edistä sietokykyä, vaikka se muista syistä voikin olla tarkoituksenmukaista. Systemaattisen ja satunnaisen lepsuilun hyötyjä ja haittoja selvittävät ja vertailevat kontrollidut tutkimukset antavat vielä odottaa itseään. Sietämisen ja sietämättömyyden taustoja, kehittymistä ja tukemista opitaan silti koko ajan tuntemaan paremmin, vaikka ravitsemustutkimuksen tekeminen onkin työstä ja vaativaa. Houkutteleva ja tavoittelemisen arvoinen ajatus on turvallinen kotisiedätysohjelma. ■

#### KIRJALLISUUTTA

- 1 Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Lasten ruoka-allergia. Käypä hoito -suositus Duodecim 2004;120:1524–38 (päivitetty 26.8.2009). [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)
- 2 Haahtela T, von Hertzen L, Mäkelä M ym. Kansallinen allergiaohjelma 2008–2018 – aika muuttaa suuntaa. Suom Lääkäril 2008;63:9–21. Allergiailiite.
- 3 Kyttälä P, Ovaskainen M, Kronberg-Kippilä C ym. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 32/2008.
- 4 Eggesbo M, Botten G, Stigum H. Restricted diets in children with reactions to milk and egg perceived by their parents. J Pediatr 2001;139:583–7.
- 5 Vlieg-Boerstra BJ, van der Heide S, Bijleveld CM ym. Dietary assessment in children adhering to a food allergen avoidance diet for allergy prevention. Eur J Clin Nutr 2006;60:1384–90.
- 6 Allen CW, Kemp AS, Campbell DE. Dietary advice, dietary adherence and the acquisition of tolerance in egg-allergic children: a 5-yr follow-up. Pediatr Allergy Immunol 2009;20:213–8.
- 7 Tuokkola J, Kaila M, Kronberg-Kippilä C ym. Cow's milk allergy in children: adherence to a therapeutic elimination diet and re-introduction of milk into the diet. Eur J Clin Nutr 2010;64:1080–5.